



## FILET DE POULET SAUCE CRÈME-MOUTARDE ET CHAMPIGNONS ET RIZ DE CAMARGUE

Un classique gourmand et réconfortant facile à préparer.

- **Le Poulet** est sélectionné par **Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

### LES INGRÉDIENTS



**Blanc de poulet**  
200g



**Riz de Camargue**  
80g



**Champignons**  
80g



**Oignon**  
1



**Crème fraîche**  
1

### LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



**Beurre**



**Moutarde**  
3 cuillères à soupe



**Huile d'olive, sel et poivre**  
à votre convenance

### LES ÉTAPES

#### ÉTAPE 1

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition et y faire cuire le riz 12mn. Ajoutez une noisette de beurre Egouttez et réservez au chaud.

#### ÉTAPE 2

Emincez les blancs de poulet. Emincé l'oignon Coupez les champignons en lamelles

#### ÉTAPE 3

Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon pendant 2mn. Ajoutez les morceaux de poulet et faites les dorer 5mn Incorporez les champignons et poursuivez la cuisson 5mn supplémentaires.

#### ÉTAPE 4

Ajoutez la moutarde à l'ancienne et la crème fraîche puis mélangez. Laissez mijoter 5/7 mn à feu doux jusqu'à ce que la sauce s'épaississe légèrement. Salez et poivrez

#### ÉTAPE 5

Servez le poulet en sauce accompagné du riz de Camargue.